

Planning semaine 48						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Bateau	CAP	Bateau	bateau	Bateau	bateau	Bateau
Echauffement 15' puis 2* (4*3' R=2') premier bloc avec Frein et deuxième sans	Echauffement 10' puis 3*10' à 90% R active=5'	Echauffement 15' puis 3*15' i2 R=1'	Echauffement 10' 8*6' R=1' 4' Cad 60 1' Cadence 40 1' educatif	Echauffement 10' puis 5*4' i4 R=2'	Je ne serais pas present je travail, deplacement pour les grand	Sortie slalom ou équipage au choix 1h minimum
Gainage au choix		FP (70-80 %)		FE	goupe intermédiaire	
30' minimum		Echauffement : 3*1' R=1' (Rot ext; Burpees; cas) puis 6* 10reps R=3' TP/DC ensuite 4*12 reps R=2' Poulie Hte bras tendus, biceps TRX, Ecarter altère sur ballon, triceps KB		Echauffement 15' au choix puis TP/DC : 20; 30; 40; 30; 20 ensuite 4*20 reps R=2' tractions; pompes; fixateur; poulie basse une main	donner par Enzo <3	
légende :					important :	
				Entraînement		
se référer au poster "Bodyweight Workout" afficher muscu club	se référer au poster "Kettlebell Workout" afficher muscu club	Séance principale	Séance secondaire si manque de temps supprimable	semaine de développement 1/4 : 12h	bien boire avant pendant et après la séance ne pas oublier la petite feuille	